

# MYOPIA MOMENT

советы касательно образа жизни

Настоящая Памятка о миопии — это краткий обзор трех факторов образа жизни, которые следует учитывать, обсуждая с детьми и их родителями стратегию контроля близорукости (миопии).

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалами, указанными в ссылках на первоисточники.

**ВРЕМЯ,  
ПРОВОДИМОЕ  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ:  
ДВА ЧАСА НА  
УЛИЦЕ В ДЕНЬ**

**Что нам известно.** Исследования показали, что пребывание на свежем воздухе может помочь предотвратить или отсрочить начало миопии, остановить или замедлить ее прогрессирование.

**Почему?** В мире все еще ведутся дополнительные исследования, но уже сейчас известно, что живая природа и яркий свет, которые влияют на ребенка во время пребывания на свежем воздухе, замедляют развитие и прогрессирование миопии.

**Что порекомендовать?**

- Обратите внимание на тот факт, что чем больше времени ребенок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше это повлияет на его состояние.
- Предложите ребенку гулять на улице минимум 2 часа в день в любое время дня, в том числе в школе.

• Fitzloff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2012; 31:622-660.  
• Nag C. Does sunlight/light spectra explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2015; 35:168-172.  
• Panamieru D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015; 98:497-506.  
• Wolffsohn JS et al. Myopia Control: Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M1-M9.  
• Wu PC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(10):1482-1489.

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ  
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ  
ОСМОТРОВ: ДВА  
ОСМОТРА В ГОД (ДЛЯ  
ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА)**

**Что нам известно.**

Чтобы отсрочить начало миопии или замедлить ее прогрессирование, важно как можно раньше провести комплексный офтальмологический осмотр ребенка. Признаки близорукости у ребенка могут появиться уже в 4 года.

**Почему?**

Изменение образа жизни и поведения, а также офтальмологические вмешательства будут максимально эффективными, если произойдут как можно раньше.

**Что порекомендовать?**

- Encouragez les enfants d'âge préscolaire à se présenter pour un examen complet de la vue.
- Контроль. Офтальмологические осмотры один или два раза в год для детей из группы особого риска.

• Breslin, KMH. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components among Northern Irish Schoolchildren (The NICER Study). *IOVS*, July 2012, Vol 54, 4843-4850.  
• Gifford KL, et al. IMI - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2019;60(3):M184-M203.

**ДВА ЧАСА  
ВРЕМЕНИ  
ПЕРЕД  
МОНИТОРОМ**

**Что нам известно.** Некоторые исследования установили взаимосвязь между временем, проводимым за экраном и при работе, требующей напряжения зрения, и началом миопии.

**Почему?**

Чтобы понять, почему слишком долгое сидение за экраном и работа, требующая напряжения зрения, могут повлиять на начало и течение миопии, нужны дополнительные исследования, однако офтальмологи сообщают о повышении заболеваемости миопией во время пандемии COVID-19, поскольку все больше детей дольше выполняют занятия, требующие напряжения зрения, или просматривают вблизи печатные материалы или цифровые устройства.

**Что порекомендовать?**

Предложите пациентам соблюдать правило 20-20-20: через каждые 20 минут работы за компьютером делать перерыв на 20 секунд, глядя вдаль на расстояние не менее 6 метров (20 футов).

• Wildsoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M06-M31.  
• Wolffsohn JS et al (2019). Myopia Control: Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.  
• Xiang S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:553-566.  
• Ma M et al. COVID-19 Home Quarantine Accelerated the Progression of Myopia in Children Aged 7 to 12 Years in China. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2021 Aug 2;62(10):37.  
• Yang Z et al. Pediatric Myopia Progression During the COVID-19 Pandemic Home Quarantine and the Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health*. 2022 Jul 22;10:835449.  
• Li C et al. Prevalence, correlates, and trajectory of screen viewing among Chinese children in Chengde: a birth cohort study. *BMC Public Health*. 2022 Jun 11;22(1):3170.



Инициатива Всемирного совета оптометрии по лечению близорукости, принятая при поддержке гранта CooperVision.